

แพนหมี่ดอ ร้อย สร้างรายได้



เห็ด อาจกล่าวได้ว่าเป็นพืชชนิดหนึ่ง ซึ่งให้ผลผลิตที่รวดเร็วกว่าเมื่อเทียบกับพืชชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิด โดยเห็ดนั้นมีโปรตีนในปริมาณที่สูงเช่นเดียวกับถั่ว และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย นอกจากนี้เห็ดนั้น ยังมีกลิ่นกับรสชาติที่ดีและน่ารับประทานนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการอย่างยิ่ง ดอกเห็ดหลายชนิดสามารถนำไปใช้ประกอบอาหาร อีกทั้งนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มได้แล้ว

งานวิชาการเกษตร ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้ดำเนินโครงการเพาะเห็ดในถุงพลาสติกและโครงการเกี่ยวกับการผลิตเห็ดต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง โดยในแต่ละปีมีผู้สนใจเข้ารับการถ่ายทอดความรู้เป็นจำนวนมาก ทั้งนิสิตนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไปจากส่วนราชการและเอกชน ได้แจ้งความประสงค์เพื่อขอฝึกและเพิ่มพูนทักษะจากการปฏิบัติจริงในพื้นที่ โดยเฉพาะการเพาะเห็ดฟาง และเห็ดนางฟ้า ซึ่งเป็นเห็ดที่เพาะง่ายใช้ระยะเวลาสั้นในการเก็บดอก มีผู้นิยมบริโภคเป็นจำนวนมาก ทำให้ความต้องการของตลาดสูงและได้ราคาดีตลอดทั้งปี ทั้งนี้จึงได้จัดทำโครงการผลิตเห็ดแบบครบวงจรขึ้น เพื่อเป็นจุดสาธิต และให้เกษตรกรฝึกปฏิบัติงานมีความรู้ และทักษะสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว อีกทั้งได้นำผลผลิตจากเห็ด เช่น เห็ดนางฟ้า (เห็ดนางฟ้าภูฐาน) เห็ดนางรม และเห็ดเป๋าหื้อ นำมาแปรรูปเพิ่มเป็นการเพิ่มมูลค่า โดยการทำ “ผลิตภัณฑ์แพนหมี่เห็ด”

วัตถุดิบการทำแพนหมี่เห็ด



เห็ดสด จำนวน 2 กิโลกรัม



เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ จำนวน 200 กรัม



แกว้บ่น จำนวน 2 ช้อนโต๊ะ



กระเทียมสับละเอียด จำนวน 100 - 200 กรัม



ข้าวเหนียวสุกขนาดลูกบิงปอง จำนวน 2 ถ้วย



พริกขี้หนูสด ขนาด 100 กรัม

วิธีการทำแหนมเห็ด



1

ฉีกดอกเห็ดเป็นเส้นฝอย นำไปนึ่งในหม้อ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที

2

นำเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ที่สับแล้ว นำไปนึ่งในหม้อ ใช้เวลานึ่งหลังจากน้ำเดือดแล้ว โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที จากนั้นยกลงผึ่งให้เย็น



3

ใส่เกลือป่น กระเทียมและข้าวเหนียวลงไป คลุกผสมให้เข้ากัน



4

ตักใส่ถุงพลาสติก ถุงละประมาณ 100 กรัม แล้วนำพริกชี้ฟ้า 2-3 เม็ด ใส่ลงไปเพื่อให้อากาศในถุง จากนั้นมัดถุงให้แน่น (แนะนำให้ใช้ถุงพลาสติก 2 ชั้น เพื่อป้องกันถุงพลาสติกแตก)



5

เก็บไว้ในที่อากาศโปร่ง ระยะเวลา 5-7 วัน จึงสามารถนำมารับประทานได้

